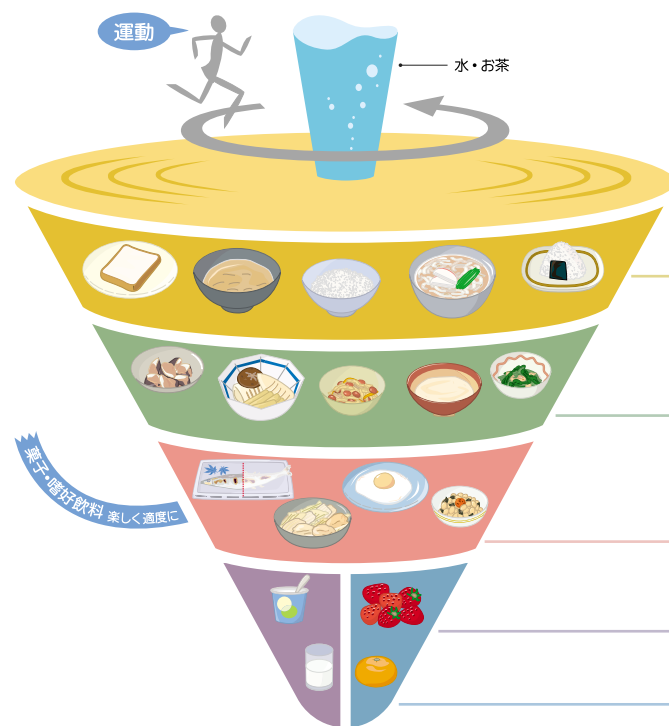




食事バランスガイド

1日分	料理例
主食 ごはん・パン・麺 5~7つ(SV)	1つ分 = ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 米粉食パン1枚 ロールパン2個 茶がゆ1杯 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティー
副菜 野菜・きのこ・いも・海藻料理 5~6つ(SV)	1つ分 = 野菜サラダ なすのこまみそ和え 貝だくさんみそ汁 筍の煮物 切干大根と金時豆の煮物 自然薯のとろろ 小松菜の煮浸し 2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め
主菜 肉・魚・卵・大豆料理 3~5つ(SV)	1つ分 = 冷奴 大豆の梅煮 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 鶏すき(主菜2つ・副菜1つ) まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ
牛乳・乳製品 2つ(SV)	1つ分 = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
果物 2つ(SV)	1つ分 = みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 いちご6粒

※SVとはサービング(食卓の提供量の単位)の略

「和泉市版食事バランスガイド」は和泉市の食育を推進するために、農林水産省の協力を得て作成したものです。

みなさん一人一人が自分自身や家族の食生活を見直すきっかけとして、より多くの方々に活用していただきたいと考えています。

和泉市の食文化を活かしたバランスのとれた食生活を心がけ、心にも体にも健康的な毎日を送り、「健康都市いずみ」を実現しましょう。

「食事バランスガイド」についてはこちらへ
http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html

携帯サイト
QRコード

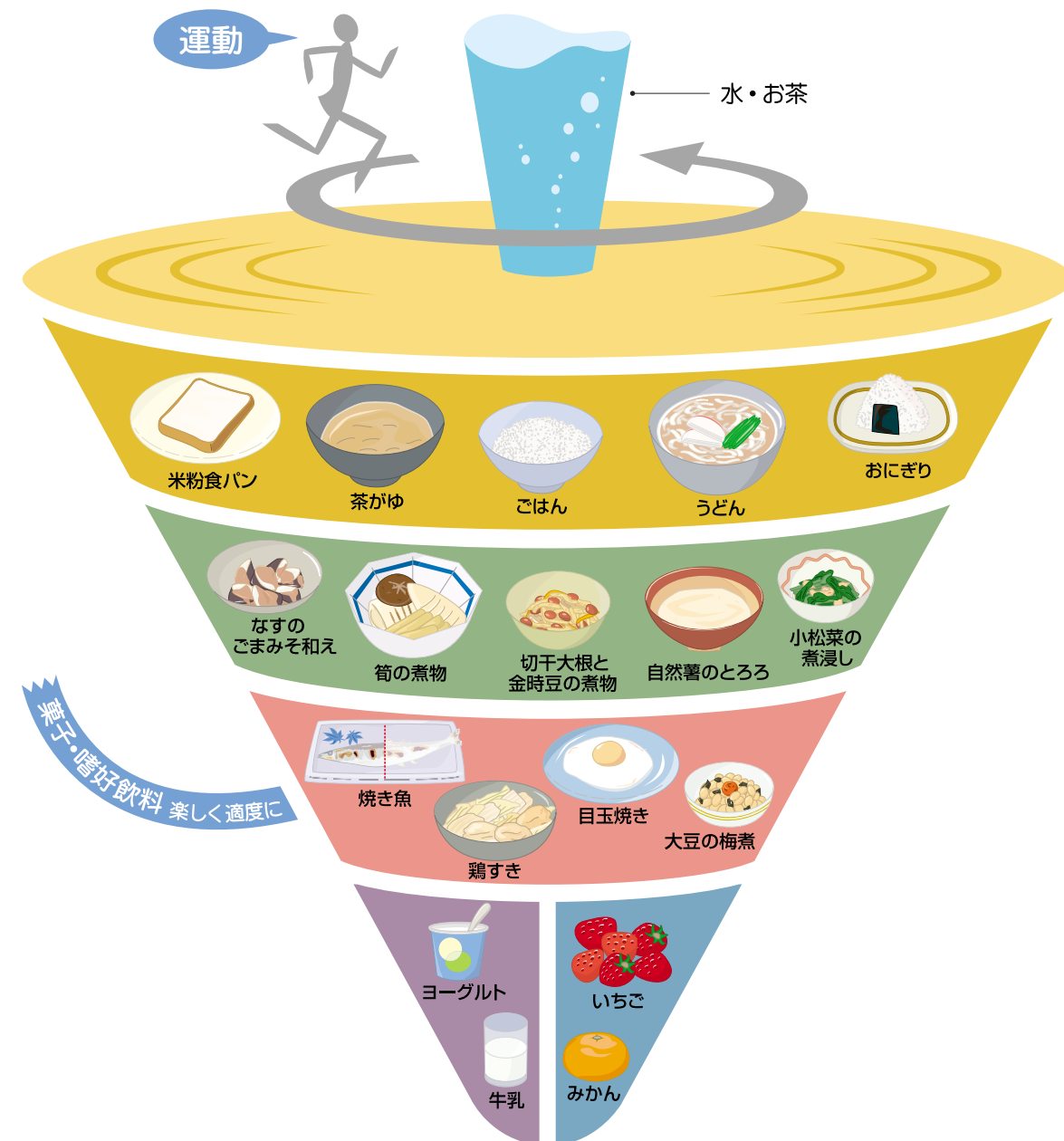


- 【作 成】 和泉市(食育推進準備会議)
 【協 力】 和泉市健康づくり推進市民会議食育検討会(和泉保健所管内地域活動栄養士会・和泉市食生活改善推進協議会・大阪府和泉保健所) 和泉市立南松尾小学校 (有) いずみの里
 【提 供】 (社) 農山漁村文化協会 農林水産省(平成18年度にっぽん食育推進事業)
 【問合せ】 和泉市健康課 保健センター TEL: 0725-44-1001 保健福祉センター TEL: 0725-57-6620



和泉市版

食事バランスガイド



郷土料理を食卓にのせて ころろ豊かな食生活を
 ~バランスのとれた食事を楽しく食べよう~

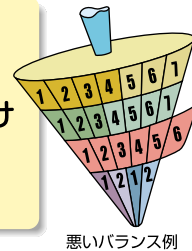
「和泉市版食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

形は「コマ」のイメージです。

食事のバランスが悪くなるとコマは倒れてしまいます。

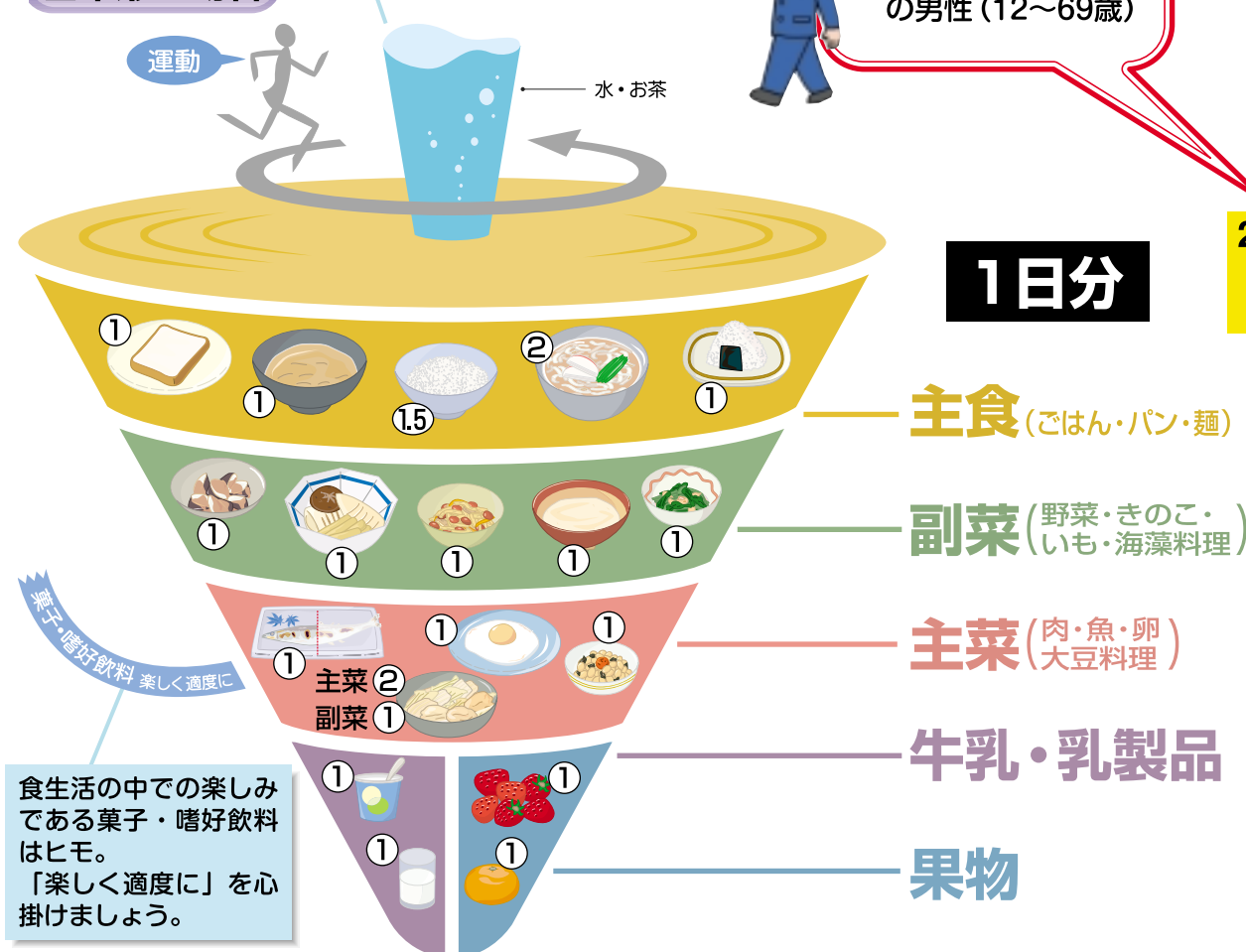
また、回転を安定させるための運動をしないとコマを回し続けることができません。バランスのとれた食事と継続的な運動、どちらも大切です。



悪いバランス例

水分はコマの軸。
食事の中で欠かせない存在です。

基本形の場合



1日分

2600kcal
±
200kcal

2200kcal
±
200kcal
(基本形)

1800kcal
±
200kcal

主食(ごはん・パン・麺)

副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)

主菜(肉・魚・卵・大豆料理)

牛乳・乳製品

果物

7~8
つ(SV)

6~7
つ(SV)

4~6
つ(SV)

2~3
つ(SV)

2~3
つ(SV)

5~7
つ(SV)

5~6
つ(SV)

3~5
つ(SV)

2
つ(SV)

2
つ(SV)

4~5
つ(SV)

5~6
つ(SV)

3~4
つ(SV)

2
つ(SV)

2
つ(SV)

※活動量について

「低い」：1日中座っていることがほとんど。

「ふつう」：座り仕事中心だが、歩行、軽いスポーツ等を5時間程度は行う。さらに強い労働を行っている人は適宜調整が必要です。

伝えたい!
季節の恵みで作る
和泉の食文化

和泉市版郷土料理例

	春	夏	秋	冬
主食	山菜ごはん (主食1.5つ・副菜1つ)	梅干ごはん (1.5つ)	大根ごはん (1.5つ)	白みそ雑煮 (主食1つ・副菜1つ)
副菜	はちくとえんどう豆の煮物 (1つ) わけぎの酢みそ和え (1つ)	ずいきのごま酢和え (1つ) かぼちゃの煮物 (1つ)	なすの煮物 (1つ) 里芋の煮物 (1つ)	ふるふき大根(ゆずみそ) (1つ) ほうれん草のお浸し (1つ)
主菜	生節とふきの煮物 (主菜3つ・副菜1つ)	鶏肉と冬瓜の煮物 (主菜2つ・副菜1つ)	じょうよ蒸し (2つ)	牛肉と水菜の煮物 (主菜2つ・副菜2つ)

コマの中の数字は、その料理の1食当たりの標準的な量を示したもので「つ(SV)」という単位で表わします。(SVとはサービング(食事の提供量)の略です。)

「和泉市版食事バランスガイド」は、和泉市で昔からよく食べられている郷土料理や、地場野菜を使った料理を、料理例に加えて示しています。

コマのイラストは、1日の食事の望ましい組み合わせやおおよその量を示しており、全部でおよそ2300kcalです。これは、10～11歳の男子や活動量の低い12歳から69歳の男性および、活動量がふつう以上の10歳から69歳の女性にとっての適量です。

郷土料理には煮物などの塩分の多い料理が多く、食塩の摂取量が過剰になりやすいので、味付けは薄味を心がけ、うどんの汁は残す、煮物の汁は飲まない、などの工夫をしましょう。

実際にとっている料理の数を数える場合は、「料理例」を参考に1つ2つと指折り数えて、いくつ(SV)とっているかを確認することにより、1日にとる目安の数値と比べることができます。

「和泉市版郷土料理例」も参考に、季節の地場野菜を日々の料理に取り入れ、食生活を楽しみ、こころ豊かな健康生活を送りましょう。